

GUÍA N°3 CIENCIAS NATURALES

1° BÁSICO – MAYO 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Objetivo: OA 7: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades.

Contenidos: Actividad física saludable.

Actividades:

- Realiza la guía de trabajo con ayuda de algún familiar.
- Lee en voz alta el texto y las instrucciones. Más de una vez si es necesario.
- Completa las actividades, de manera ordenada.
- Revisa tu trabajo al finalizar.

1.- Lee atentamente:

¿Por qué es importante realizar actividad física?

Ejercitar el cuerpo es muy importante ya que, nos ayuda a tener un organismo saludable. Es por esta razón que debemos mantenernos activos, **la actividad física ayuda a fortalecer y mantener en buen estado los huesos y músculos.**



2.- Observa ejemplos de actividades físicas saludables, ¿cuáles realizas tú?

Andar en bicicleta.	Correr.	Bailar.
Caminar.	Saltar la cuerda.	Jugar a la pelota.

3.- Observa las imágenes, en ellas hay personas realizando actividades físicas saludables y en otros casos, realizando actividades poco saludables.

Encierra con un círculo el ticket si son saludables y con una equis si no lo son:



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



✓ ✗



4.- Realiza un dibujo de tu actividad física saludable favorita:

5.- Ampliando conocimientos:

- Realiza las actividades del libro de Ciencias Naturales, página 32 y 33.
- Realiza las actividades del cuaderno de actividades, página 17.
- Observa el video:
https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&ab_channel=CNTVInfantil

¡GUARDA LA GUÍA EN TU CARPETA AL FINALIZAR!